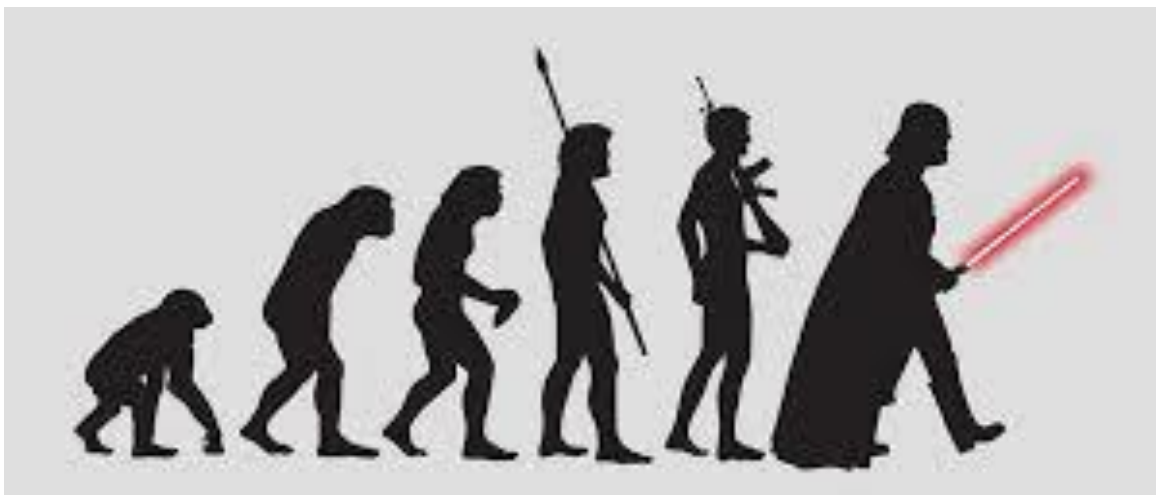
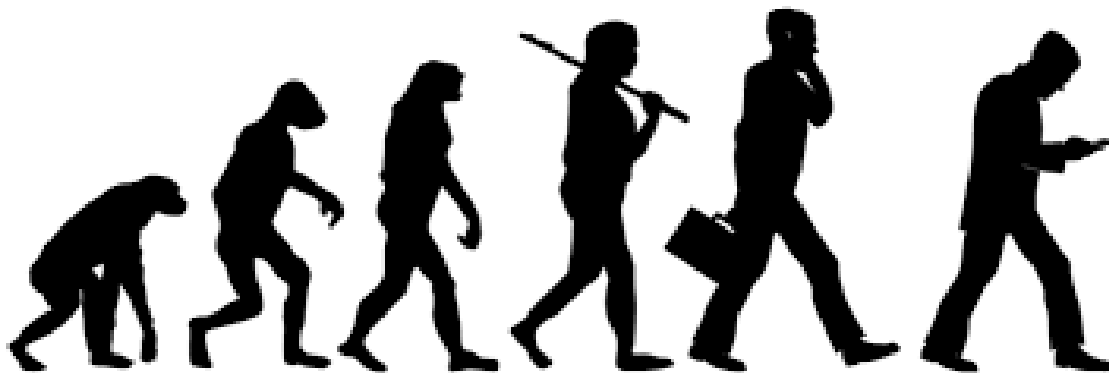
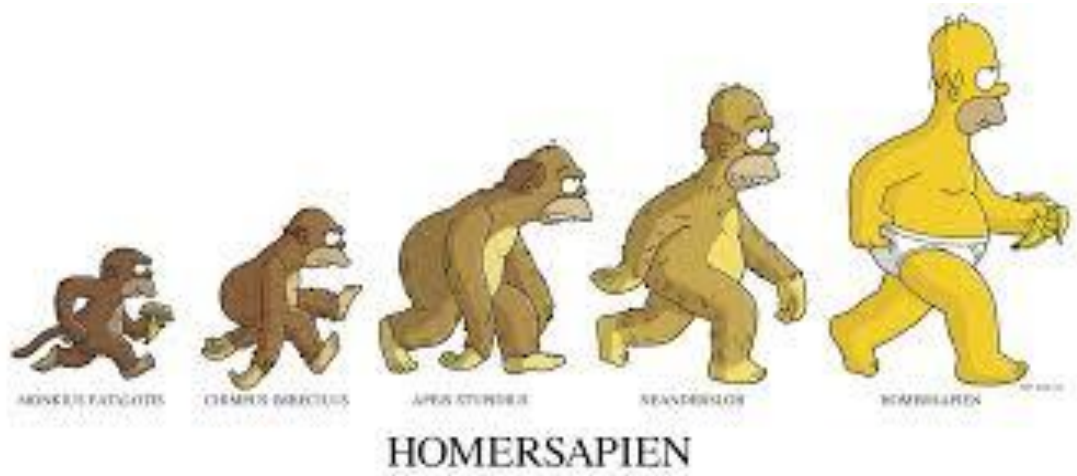


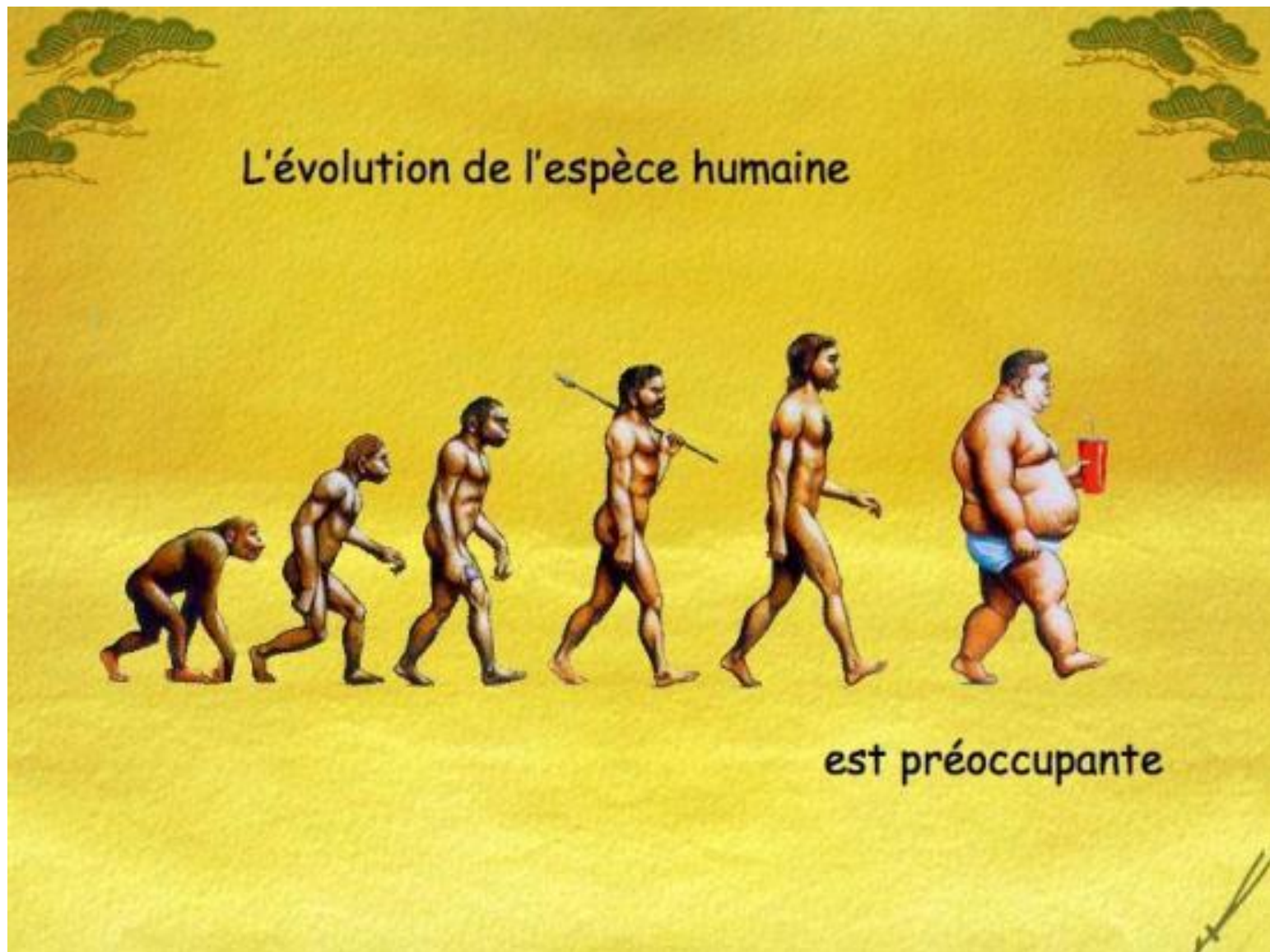
**Activité 1 - Préparation à la lecture**

*Avant de lire le texte à la page suivante, dites si, d'après vous, les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.*

1. \_\_\_\_\_ 10% des Français sont obèses.
2. \_\_\_\_\_ L'obésité chez les moins de 10 ans en France est très rare.
3. \_\_\_\_\_ Le problème de surpoids chez les jeunes est dû en partie au fait qu'ils passent beaucoup de temps devant la télévision et les jeux vidéo.
4. \_\_\_\_\_ Il y a moins de gens obèses aux Etats-Unis qu'en France.
5. \_\_\_\_\_ Le taux d'obésité augmente constamment en France.
6. \_\_\_\_\_ Il y a autant d'obèses chez les femmes que chez les hommes.

## Où allons-nous?





préoccupant (adj., concerning, worrisome, that weighs on your mind)

## **Alerte! Entre surpoids et obésité, la population française est en danger!**

Un Français sur dix est obèse! Et le phénomène n'épargne<sup>1</sup> personne puisqu'<sup>2</sup>il concerne 15% d'enfants de moins de dix ans et la majorité des seniors de plus de soixante-cinq ans. De surcroît<sup>3</sup>, un Français sur trois peut être considéré comme étant en état de surcharge pondérale... On avait déjà la balance de ménage et le pèse-

- 5 personne, et maintenant l'IMC (indice de masse corporelle) est devenu<sup>4</sup> le cauchemar n° 1 des nutritionnistes, mais aussi des mères de famille. Selon les constatations<sup>5</sup> de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), si l'IMC — c'est-à-dire le poids<sup>6</sup> (en kilos) divisé par le carré<sup>7</sup> de la taille (en mètres) — est entre 18,5 et 24,9, le poids est normal; entre 25 et 29,9, il y a surpoids; au-delà de<sup>8</sup> 30, on parle d'obésité.
- 10 On est, certes<sup>9</sup>, encore loin des Etats-Unis avec ses 30% d'adultes atteints<sup>10</sup> d'obésité. Mais si la progression actuelle en France continue, on atteindra<sup>11</sup> les mêmes chiffres en 2020.

### **Les causes**

- Aucune région, aucune catégorie sociale ne sont aujourd'hui à l'abri, alors qu'<sup>12</sup>avant 2000, la région Sud-Est et l'Ile de France (= la région parisienne) étaient peu affectées. Par ailleurs<sup>13</sup>, on rencontrait plus d'obèses parmi<sup>14</sup> les artisans, commerçants, ouvriers<sup>15</sup>, ou agriculteurs. Or<sup>16</sup>, en l'espace de cinq ans, les cas

<sup>1</sup> épargner (v., to spare)

<sup>2</sup> puisque (conj., since)

<sup>3</sup> de surcroît (conj., furthermore)

<sup>4</sup> devenu (pp. du v. devenir, to become)

<sup>5</sup> constatation (n.f., report, observation)

<sup>6</sup> poids (n.m., weight)

<sup>7</sup> carré (n.m., square (as in exponent))

<sup>8</sup> au delà de (adv., beyond)

<sup>9</sup> certes (adv., of course)

<sup>10</sup> atteint (adj., suffering, affected)

<sup>11</sup> atteindre (v., to reach)

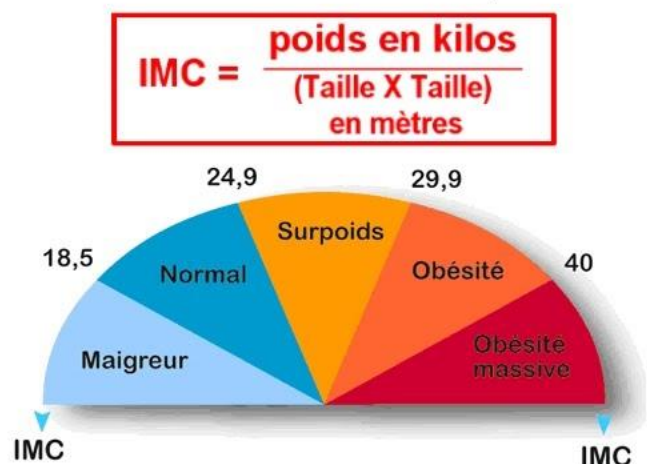
<sup>12</sup> alors que (conj., even though)

<sup>13</sup> par ailleurs (adv., moreover)

<sup>14</sup> parmi (prep., among)

<sup>15</sup> ouvrier (n.m., factory worker)

### **IMC = Indice de Masse Corporelle**



d'obésité chez les cadres<sup>17</sup> supérieurs sont passés de 5,5 à 8,3%...

20 Les statistiques le prouvent : nous ne sommes pas tous égaux<sup>18</sup> face à l'obésité. Mais les gènes, même dans les familles dites « prédisposées » ne sont pas seuls responsables : d'autres facteurs liés<sup>19</sup> au mode de vie des personnes, tels que<sup>20</sup> la sédentarité, les habitudes alimentaires, etc... entrent aussi en jeu.

### **L'alimentation en faute ?**

25 Une enquête, menée pendant plusieurs années auprès de<sup>21</sup> milliers de Français âgés de quarante-cinq à soixante ans, a révélé une amélioration<sup>22</sup> notable et encourageante de l'équilibre nutritionnel : à présent, les Français consomment régulièrement de yaourts, de fruits, de soupes, et ont tendance à manger un peu moins de produits riches en matières grasses. Quant au<sup>23</sup> pourcentage d'obèses, plus important chez les hommes que chez les femmes, il serait imputable<sup>24</sup> à un excès de consommation de sodas et d'alcool (vin et  
30 bière)...

### **Le mode de vie ?**

L'incompatibilité entre nos habitudes alimentaires et notre mode de vie est flagrante : on n'étonnera<sup>25</sup> personne en affirmant que les repas cuisinés avec des produits frais sont à privilégier : les plats achetés tout préparés, font davantage<sup>26</sup> grossir. Autre évidence : les  
35 heures passées devant la télévision et les jeux vidéo peuvent expliquer la forte progression de cas d'obésité chez les personnes âgées et chez les enfants. Quand on sait que trois-quarts d'heure de marche par jour pourraient réduire de moitié<sup>27</sup> leur tendance

---

<sup>16</sup> or (conj., yet)

<sup>17</sup> cadre (n.m., manager)

<sup>18</sup> égaux (adj., equal)

<sup>19</sup> lié (adj., tied)

<sup>20</sup> tel que (exp., such as)

<sup>21</sup> auprès de (prep., among)

<sup>22</sup> amélioration (n.f., improvement)

<sup>23</sup> quant à (exp., as for)

<sup>24</sup> imputable (adj., attributable)

<sup>25</sup> étonner (v., to surprise)

<sup>26</sup> davantage (adv., even more)

<sup>27</sup> de moitié (exp., by half)

à grossir, on est sur la bonne voie: il faut savoir limiter les calories que l'on absorbe, mais aussi apprendre à les brûler!

**Activité 1 : Compréhension des mots-clés**

*Lisez maintenant le texte en entier sans utiliser de dictionnaire et trouvez l'équivalent français des mots et expressions suivants. Ils sont dans l'ordre où ils apparaissent dans le texte.*

**1. excess weight**

**le surpoids (titre)**

2. doesn't spare anybody

\_\_\_\_\_

3. overweight

\_\_\_\_\_

4. kitchen scale

\_\_\_\_\_

5. bathroom scale

\_\_\_\_\_

6. nightmare

\_\_\_\_\_

7. height

\_\_\_\_\_

8. numbers

\_\_\_\_\_

9. spared, sheltered

\_\_\_\_\_

10. craftsmen

\_\_\_\_\_

11. come into play

\_\_\_\_\_

12. fat (noun)

\_\_\_\_\_

13. blatant

\_\_\_\_\_

14. should be given priority

\_\_\_\_\_

15. on the right track

\_\_\_\_\_

**Activité 2: Questions de compréhension**

1. Quel pourcentage de Français est obèse selon l'article ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Quel pourcentage de Français est « en état de surcharge pondérale » ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Quel est l'équivalent de l'IMC en anglais ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Selon l'auteur, si la progression actuelle d'obésité continue en France, en quelle année et les Français seront aussi obèses que les Américains à présent ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Avant le millénium, quelles deux régions de n'étaient pas affectées par le problème de l'obésité ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. A part une prédisposition génétique, nommez deux autres facteurs qui sont responsables des taux élevés d'obésité en France.

- 8